



Eva Ulmer-Janes,
Autorin des Bestsellers

**20.000
Exemplare**

„Magie ist keine Hexerei“, präsentiert uns ihr neues Buch über das Gesetz der Polarität. Polarität ist eine Grundbedingung für unser Dasein. Sie gehört so selbstverständlich dazu wie das Einatmen und Ausatmen. Jedem, der ein selbstbestimmtes und liebevolles Leben leben möchte, sei dieses Buch wärmstens empfohlen.

Magie im Gleichgewicht
Polarität bewusst leben

224 Seiten, geb. € 19,-
ISBN: 978-3-85052-365-3



Ditta Diesel-Huemer
Das zärtliche
Meeresungeheuer

Die Autorin schildert einführend und humorvoll die Abenteuer des kleinen Mische mit seinem zärtlichen Freund Plitsch-Platsch, dem Meeresungeheuer. Und **Alex Nemec** illustriert mit viel Herz, Liebe und Können dieses bezaubernde Buch für unsere Kleinen.

32 Seiten, 21,5 x 28,3 cm, geb.
farbig illustr., € 14,-
für Kinder ab 2 bis 8 Jahren
ISBN: 978-3-85052-363-9

Wie kochen Sie Ihren **Esel** ein?

Was hat ein Esel mit Abnehmen zu tun?

Linamayer: Der Esel ist eine Metapher für unser limbisches System, das u. a. für das Triebverhalten und für Emotionen zuständig ist, da es manchmal störrisch zu sein scheint. Der Mensch hat oft das Gefühl, dass ihm sein Verlangen bzw. seine Triebe bei gewissen Projekten – wie Abnehmen – im Weg stehen. Kurzfristig hat der kleine Esel einfach oft andere Pläne als sein Besitzer, der in meiner Metapher den präfrontalen Cortex darstellt, der für unsere Pläne, Ziele und das analytische Denken zuständig ist.

Wo liegen die Schwierigkeiten im limbischen System?

Linamayer: Beim Abnehmen, sowie bei vielen anderen Prozessen im Gehirn sind wir oft zwischen Vernunft und Verlangen hin- und hergerissen, es findet quasi immer wieder ein Kampf zwischen präfrontalem Cortex und limbischem System statt. Um uns das Überleben zu sichern, hat es die Natur so eingerichtet, dass unsere Triebimpulse im Zweifelsfall stärker sind als das vernunftbegabte, analytische Denken. Als sich der Mensch frühzeitig entwickelte, war das auch ein riesen Vorteil, doch in unserer zivilisierten Welt zielt z. B. Werbung und Marketing stark auf Emotionen und so auf unser limbisches System ab, und das kann nicht unterscheiden, ob es jetzt agieren muss, um nicht zu verhungern, oder ob das ein Marketing-Gag ist. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man mit diesen „Verführungen“ umgehen kann, um die Chancen einer erfolgreichen Gewichtsreduktion zu erhöhen.

Welche Karotten braucht unser Esel, um motiviert zu werden?

Linamayer: Auf jeden Fall ist ein gutes Motiv, ein Ziel, wichtig, denn ein gutes



Ossi Hejlek
im Gespräch mit
Heike Linamayer

© www.danielbohrner.at

Motiv ist ein guter Motivator. Wenn der Esel auf sein Ziel fokussiert ist, lässt er sich nicht so leicht ablenken. Manchmal braucht der Esel auch Scheuklappen, indem man versucht, Reize zu minimieren. Es gibt da beispielsweise spannende Studien, dass abnehmwillige Menschen, die ihr Essen (in der Kantine oder im Restaurant) zwei Stunden vorher via Internet-Speisekarte im Geiste auswählen, mit viel höherer Wahrscheinlichkeit ein kalorienärmeres Essen konsumieren als Menschen, die ihre Wahl erst im Restaurant treffen, denn da ist der kleine Esel schon vielen visuellen Reizen und Gerüchen ausgesetzt. Essen hat auch etwas mit Sucht zu tun und beispielsweise fördern Lebensmittel, die ca. zur Hälfte aus Fett und Kohlenhydraten bestehen, das Suchtverhalten (vgl. Spitzer, M., „Dopamin und Käsekuchen“). Unser Gehirn kann mit solchen Kombinationen schwer umgehen, da sie in der Natur nicht vorkommen. Es zahlt sich also aus, sich auch zu überdenken, was man isst und wie es wirkt, um den Esel etwas umsetzungsfreudiger zu stimmen. Ebenso sind Faktoren wichtig, die sich positiv

auf die Gehirnc Chemie auswirken, also vereinfacht gesagt Dinge, die helfen, die sogenannten „Stresshormone“ zu reduzieren und dafür die „Glücks-Botenstoffe“ steigern, wie beispielsweise Bewegung oder Steigerung des Selbstwertgefühls. Wer den Esel stresst, wird erleben, wie störrisch er sein kann, wogegen ein zufriedener Esel ein guter Begleiter ist.

Welche Rezepte findet man im Buch?

Linamayer: Großteils sehr einfache Rezepte, immer mit Angaben für eine Person, die aus sehr abwechslungsreichen natürlichen Zutaten bestehen. Es handelt sich um eine fett- und kohlehydratreduzierte Ernährungsform, wobei es keine Verbote gibt, sondern mehr die Motivation, einfach andere Mengen zu wählen. Ich verwende keinen Weizen und keinen Rohrzucker, um aufzuzeigen, dass es viele Alternativen gibt. Wichtig ist mir, dass möglichst pure Lebensmittel

verwendet werden, also in Richtung Clean-Eating gehend.

Was hat Sie zum Buch veranlasst?

Linamayer: Mich hat meine eigene Geschichte zu dem Buch veranlasst. Ich kenne schweres Übergewicht sehr gut und begann meine Gewichtsreduktion bei 130 kg, nachdem mir ein Magenbypass nahegelegt wurde, den ich allerdings auf Grund der möglichen Neben- und Folgewirkungen nicht durchführen ließ. Bei meinen früheren Versuchen abzunehmen waren die Konzepte entweder zu dogmatisch und/oder zu einseitig, daher war mir wichtig, das Konzept, das für mich lebbar war, zu Papier zu bringen. Es gibt keine Wundermittel, aber man kann sehr wohl seine Gewohnheiten Schritt für Schritt ändern und wenn man es gehirngerecht angeht, steigen die Chancen der Umsetzung stark an. Derzeit schreibe ich an meiner Dissertation in der

Adipositasforschung (fächerübergreifend in Health Sciences und Psychologie). Das im Zuge des Studiums erworbene Wissen bildete, neben den persönlichen Erfahrungen, die wissenschaftlichen Grundlagen zu meinem Buch. Sonst arbeite ich neben meiner Vortrags-tätigkeit als psychologische Beraterin, Supervisorin, Mediatorin und bin zerti-fizierte Burnout-Expertin.

Danke für das Gespräch!



Heike Linamayer, **Wie koche ich meinen Esel ein?** Ideen- und Rezeptbuch. 198 Seiten, farbig illustriert, 21,5 x 20,5 cm, Hardcover Ibero, ISBN 978-3-85052-356-1, € 19,90

TRIAS

A: MM, Tel. 01/680 14-5, www.trias-verlag.de



Rudi Beiser
WILDKRÄUTER
160 Seiten, Flexcover
€ 18,50 | 16 x 21,7 cm
978-3-432-10265-8
Wildkräuter sind supergesund und halten ganz neue Geschmacksnuancen bereit. Dank der 21 ausführlichen Porträts mit tollen Detailfotos kann beim Sammeln und Zubereiten nichts schiefgehen. Und am Ende bringen die raffinierten Rezepte die Geschmacksknospen so richtig zum Blühen.



Alexander Veith, Julia Kolberg, Doris Strauß
FITNESS FOOD
128 Seiten, kartoniert
€ 18,50 | 22 x 23 cm
978-3-432-10320-4
Dieses Kochbuch bietet für Fettabbau, Wettkampfvorbereitung, Ausdauersport oder Muskelaufbau einfach und schnell zubereitete eiweißreiche Rezepte vom Fitmacher-Frühstück am Morgen über den handlichen Zwischensnack für die Sporttasche bis zum leckeren Hauptgericht.



Svetlana Hartig
KOCHEN MIT DEM THERMOMIX – DAS FAMILIENKOCHBUCH
144 Seiten, kartoniert
€ 20,60 | 22 x 23 cm
978-3-432-10317-4
Schnell gekocht und lecker gegessen – mit dem Thermomix eine neue Familienküche entdecken: 140 Rezepte, gegliedert nach den vier Jahreszeiten, mit Tipps zur Alltagsorganisation des Einkaufens, Kochens und Essens, zum Vorkochen und zur Resteverwertung.



Jasmin Mengele
LOW CARB AUF DIE SCHNELLE
96 Seiten, kartoniert
€ 13,40 | 16 x 21,7 cm
978-3-432-10290-0
Nach dem simplen Prinzip 3+3+3: Man nimmt maximal drei frische Zutaten, dazu drei, die man ohnehin im Vorrat hat, und drei Gewürze. Nach spätestens 25 Minuten sind Low Carb-Gerichte wie Ofenlachs oder Burger mit Zucchini-Pommes auf dem Teller.



Ursula Summ
TRENNKOST – DAS EINSTEIGER-KOCHBUCH
140 Seiten, kartoniert
€ 18,50 | 22 x 23 cm
978-3-432-10224-5
Einfacher geht der Einstieg in die Trennkost nicht! Dieser Erfolgstitel bietet in der Neuauflage über 130 Gerichte – davon einige neue. Durch das Trennkost-Farbsystem ist sofort erkennbar, zu welcher Lebensmittelgruppe ein Gericht oder einzelne Nahrungsmittel gehören.